

# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年6月1日 菅保育園

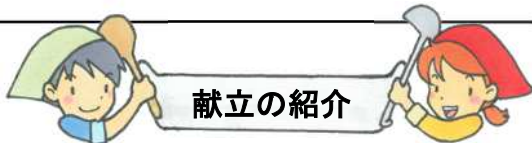


## 旬の食材と献立

### ● じゃがいも

じゃがいもにはいろいろな種類があり、ホクホクした男爵いもはつぶして使う料理に向いています。煮くずれしにくいメークインは、カレーや煮物などによく合います。

今月は、イギリス料理の『シェパーズパイ』や埼玉県郷土料理『ゼリーフライ』などで、美味しいじゃがいもを味わいます。



## 献立の紹介

- 歯と口の健康習慣（6/4～6/10）に合わせ、カルシウムが豊富な食品（しらす干し・桜海老・胡麻）を使った『骨太チャーハン』を取り入れました。食材をたっぷり使った“凝った”チャーハンという意味も込めています。
- 和菓子の日（6/16）にちなんで『なめらか水羊羹』を提供します。

## 丈夫な歯を育てましょう

### ★食事やおやつは決まった時間に食べましょう

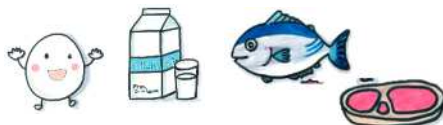
いつまでも口の中に食べものがあると、虫歯の原因となる菌が繁殖します。食前食後のあいさつをすることで、区切りがつきやすくなります。

### ★よくかんで食べましょう

よくかむことで食べものが小さくなり、唾液がでることで消化・吸収を助けます。

### ★歯を丈夫にする食べものを積極的にとりましょう

カルシウムを多く含む食品（乳製品や小魚、大豆製品、青菜など）  
ビタミンD（魚、きのこ等）  
たんぱく質（肉、魚、卵、大豆）



一緒に食べることでカルシウムの吸収がよくなります。

## 旬の食材のお手伝い



給食に出てくる食材のお手伝いを子どもたちがしています。

4月は「さやえんどう」5月は「そらまめ」「スナップえんどう」「グリーンピース」のお手伝いをしてもらいました。「さやえんどう」はすじとりは力加減が難しく、5歳児クラスが行いましたが、「スナップえんどう」「グリーンピース」は3歳児、4歳児クラスの子どもたちが、楽しみながら手伝ってくれました。その日の給食に出てくると、「みんなでやったのだね」と喜んで食べていました。6月は「そらまめ」を手伝ってもらいます。絵本にもでてくるふわふわベットのよう「そらまめ」の皮むきを子どもたちと楽しみます。